

Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

700 g Roggenvollkornmehl
1 kg Weizenvollkornmehl
200 g Leinsamen
600 g Sauerteig
40 g Germ
40 g Salz
2 EL Brotgewürz
1,5 l Wasser

Mein persönlicher Tipp

Leinsamen zum Aufquellen zuerst mit heißem Wasser übergießen und Flüssigkeit dann bei der Knetflüssigkeit berücksichtigen.:

Eva Maria Lipp

Ernährungsberaterin und
Kochschulleiterin in Leoben

Quellen:

- Eva Maria Lipp: *Seminarrezept*

Vollkornbrot mit Leinsamen

Zubereitung

- Mehl in einer Schüssel mischen und mit Sauerteig und Germ ein Dampfl ansetzen. Leinsamen mit warmem Wasser einweichen.
- Restliche Zutaten dazugeben und einen mittelfesten Teig kneten. Die Oberfläche glattstreichen und aufgehen lassen.
- Wenn der Teig genug gegangen ist, in drei gleich große Teile schneiden, diese gut durchkneten und in befettete Kastenformen geben. Vor dem Backen nochmals gut aufgehen lassen.
- Bei 250°C einschließen und nach einigen Minuten auf 180°C zurückschalten. Nach einer Stunde ist das Brot fertig gebacken.